Apaiser votre anxiété

L'atelier «apaiser votre anxiété» est un atelier de groupe de 15 heures qui est basé sur le phénomène le plus répandu qui est l'anxiété. Tout le monde éprouve cette émotion à divers degrés tout au long de leur vie. Que vous viviez l'inquiétude, le doute, le trac, la gène, la peur, l'angoisse, des phobies, cet atelier vous permettra d'identifier les idées qui causent celle-ci.

Objectifs:

- **Vous fournir des outils concrets**
- **Comprendre les mécanismes qui régissent en vous la naissance de l'anxiété**
- **Arriver, avec les outils de travail, à la diminuer graduellement et à l'apaiser**

Groupe de 6 participants minimum à 10 participants maximum

Horaire: un soir par semaine pendant 5 semaines de 19h00 à 22h00

Durée : 15 heures

Coût: $ 150.00 livres inclus (2)

Prix sujet à changement sans préavis

Gaétan Larocque é-r,n.d. Psychothérapeute
La clé du cœur - 538 ave Ampère bureau 8, Laval. 514-792-3063